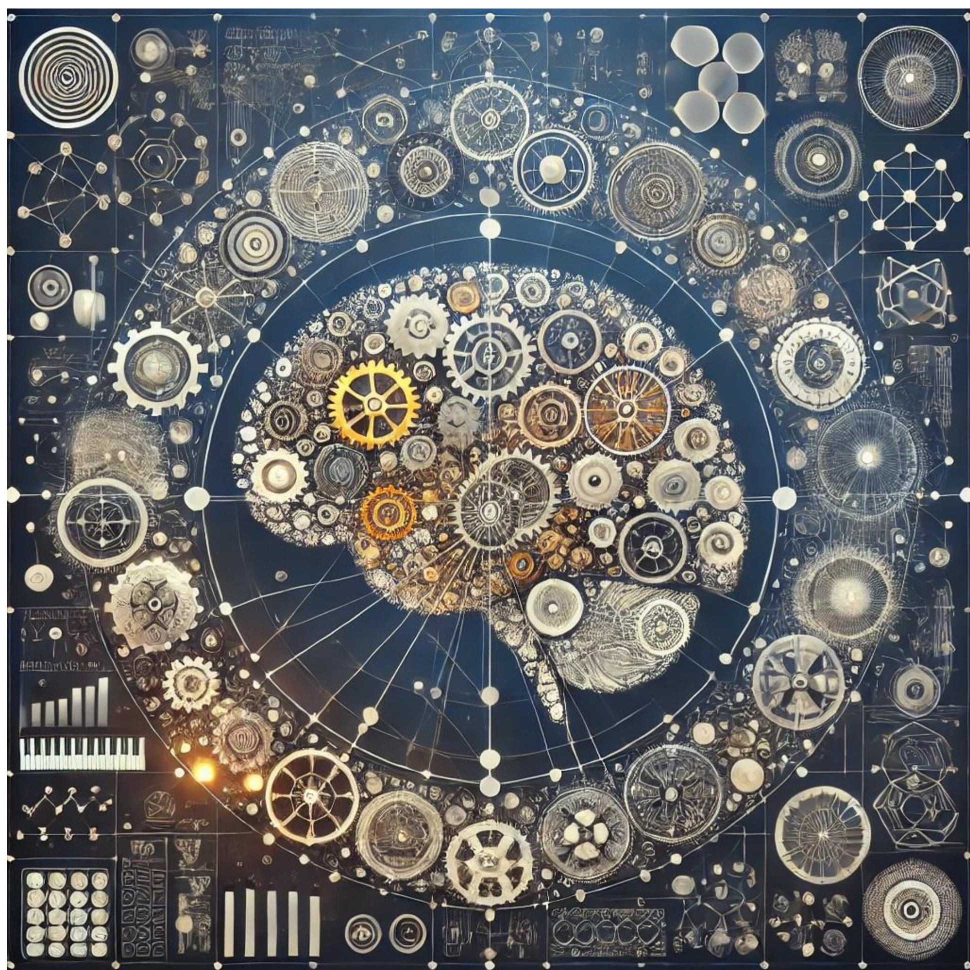
نفسیات کے معروضی قوانین

مرتبہ: سید جہانزیب عابدی



بسم الله الرحمن الرحيم

نفسیات کے معروضی قوانین (Objective Laws of Psychology) ایسے اصول ہیں جو انسان کے ذہنی اور رویے کے تجربات میں عمومی اور مستقل طور پر کارفرما ہوتے ہیں۔ یہ قوانین انسانی فطرت اور رویوں کی وضاحت کرتے ہیں اور مختلف تجربات میں یکساں نتائج فراہم کرتے ہیں، اس لیے انہیں معروضی تصور کیا جاتا ہے۔ نفسیات کے معروضی قوانین انسانی ذہن، رویے، اور جذبات کی بنیادی تفہیم فراہم کرتے ہیں۔ یہ قوانین انسانی فطرت کے عمومی اور مستقل پہلوؤں کو ظاہر کرتے ہیں، جو مختلف تجربات اور حالات میں یکساں طور پر لاگو ہوتے ہیں۔ معروضی قوانین جیسے سیکھنے، تقویت، توجہ، اور یادداشت کا قانون، یہ بتاتے ہیں کہ انسان مختلف محرکات اور تجربات پر کیسے ردعمل ظاہر کرتا ہے۔ ان قوانین کی بنیاد پر انسانی سلوک کی پیشگوئی اور تفہیم ممکن ہوتی ہے، جو نفسیات کے مطالعے اور عملی اطلاق میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ قوانین نہ صرف تعلیمی اور پیشہ ورانہ دنیا میں مددگار ثابت ہوتے ہیں، بلکہ روزمرہ کی زندگی میں بھی انسانی رویوں کو بہتر طریقے سے سمجھنے میں معاون ہیں۔

یہاں چند اہم معروضی قوانین اور ان کی وضاحت کی جا رہی ہے:

1. سیکھنے کا قانون:(Law of Learning)

- یہ قانون کہتا ہے کہ انسان کے سیکھنے کا عمل ایک عمومی اصول کے تحت ہوتا ہے جسے مختلف حالات میں دیکھا جا سکتا ہے۔

- مثال: کلاسیکی کنڈیشننگ (Classical Conditioning) میں ایوان پاولوف کے تجربات ظاہر کرتے ہیں کہ محرک اور ردعمل کے درمیان تعلق سیکھا جا سکتا ہے۔ اگر کسی کتے کو بار بار ایک گھنٹی کی آواز کے ساتھ کھانا دیا جائے، تو وقت کے ساتھ ساتھ وہ گھنٹی سن کر خودبخود رال ٹپکانا شروع کر دے گا، چاہے کھانا موجود نہ ہو۔ یہ عمل معروضی ہے، کیونکہ اس کا اطلاق دیگر جانوروں اور انسانوں پر بھی کیا جا سکتا ہے۔

2. قانونِ تقویت:(Law of Reinforcement)

- تقویت کا قانون بیان کرتا ہے کہ کسی خاص رویے کو تقویت (reinforcement) ملنے سے اس کی تکرار کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

- مثال: اگر کسی طالب علم کو اچھے نمبر حاصل کرنے پر انعام دیا جائے، تو وہ مستقبل میں بھی اچھا کام کرنے کی کوشش کرے گا۔ مثبت تقویت (positive reinforcement) رویے کو مضبوط بناتی ہے، جبکہ منفی تقویت (negative reinforcement) بھی رویے کو جاری رکھنے کی تحریک دے سکتی ہے، جیسے کسی مشکل کام کے مکمل ہونے پر آرام یا راحت حاصل ہونا۔

3. پرسیپشن کا قانون: (Law of Perception)

- یہ قانون کہتا ہے کہ انسان جس طرح دنیا کو دیکھتا اور سمجھتا ہے، وہ کسی مخصوص طریقے کے تحت کام کرتا ہے، اور یہ معروضی حقائق کے تابع ہوتا ہے۔

- مثال: گیسٹالٹ نظریہ (Gestalt Theory) بیان کرتا ہے کہ انسان مختلف اشیاء کو مجموعی طور پر دیکھتا ہے، نہ کہ ان کے حصوں میں۔ جیسے کہ ایک تصویر میں ہم الگ الگ لکیروں کو نہیں دیکھتے، بلکہ ہم ایک مکمل صورت یا شکل دیکھتے ہیں۔

4. تحریک کا قانون:(Law of Motivation)

- یہ قانون کہتا ہے کہ انسان کی تمام کارروائیاں اور رویے کسی نہ کسی اندرونی یا بیرونی محرک (motivation) کی بنیاد پر ہوتے ہیں۔

- مثال: ابراہام ماسلو کا ہیرارکی آف نیڈز (Hierarchy of Needs) اس قانون کی وضاحت کرتا ہے۔ یہ بیان کرتا ہے کہ انسان کی ضروریات ایک سلسلہ وار ترتیب میں ہوتی ہیں، اور جب ایک ضرورت پوری ہو جاتی ہے، تو انسان اگلی ضرورت کی طرف بڑھتا ہے۔ مثلاً، جب بنیادی جسمانی ضروریات پوری ہو جاتی ہیں، تو فرد خود کو محفوظ کرنے اور تعلقات کی ضرورتوں کی طرف بڑھتا ہے۔

5. توجہ کا قانون: (Law of Attention)

- یہ قانون کہتا ہے کہ انسان صرف ان چیزوں پر توجہ دے سکتا ہے جو اس کے ماحول میں نمایاں یا اہم ہوں۔

- مثال: کسی شخص کے دماغی حالت اور ماحول کے اثرات کے تحت توجہ مرکوز ہوتی ہے۔ اگر ایک کلاس روم میں شور ہو رہا ہو تو طالب علم کا توجہ بٹ سکتا ہے اور وہ اساتذہ کی باتوں کو صحیح سے سمجھ نہیں پائے گا۔ لیکن اگر ماحول خاموش اور دلچسپ ہو تو طالب علم کی توجہ بہتر ہو جائے گی۔

6. استحکام کا قانون: (Law of Consistency)

- یہ قانون کہتا ہے کہ انسان کوشش کرتا ہے کہ اس کی سوچ اور رویے میں ہم آہنگی برقرار رہے۔

- مثال: رویوں کی تبدیلی کا نظریہ (Cognitive Dissonance Theory) بیان کرتا ہے کہ اگر کسی شخص کی سوچ اور عمل میں تضاد ہو تو وہ اس تضاد کو ختم کرنے کی کوشش کرے گا۔ مثلاً، اگر کوئی شخص جانتا ہے کہ

سگریٹ پینا نقصان دہ ہے، لیکن وہ پھر بھی سگریٹ پیتا ہے، تو وہ اس تضاد کو ختم کرنے کے لیے یا تو سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کرے گا یا اپنے رویے کو جواز فراہم کرے گا۔

.7 یادداشت کا قانون:(Law of Memory)

- یادداشت کا قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کی یادداشت کی طاقت اور کمزوری مخصوص اصولوں کے تحت ہوتی ہے۔

- مثال: یادداشت کا منحنی زوال (Forgetting Curve) ہرمن ایبنگھاؤس کے تجربات سے سامنے آیا، جس کے مطابق وقت کے ساتھ ساتھ ہم سیکھے ہوئے مواد کو بھولتے جاتے ہیں، لیکن اگر اس کا بار بار اعادہ کیا جائے، تو یادداشت مضبوط ہو جاتی ہے۔

.8 حسی ادراک کا قانون:(Law of Sensory Perception)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان کے حواس مخصوص محرکات کے تحت کام کرتے ہیں، اور اس کے ادراک کی حدود معین ہوتی ہیں۔

- مثال: ویبر کا قانون (Weber's Law) بیان کرتا ہے کہ دو محرکات کے درمیان فرق کو محسوس کرنے کے لیے ان کا فرق ایک معین تناسب کے مطابق ہونا چاہیے۔ مثلاً، اگر آپ کے پاس دو وزنی اشیاء ہیں، تو آپ ان کے وزن کے فرق کو صرف اس وقت محسوس کر پائیں گے جب وہ فرق ایک معین حد سے زیادہ ہو۔

9. نشوونما کا قانون:(Law of Development)

- انسان کی نفسیاتی اور جسمانی نشوونما مخصوص اصولوں کے تحت ہوتی ہے، اور اس کے مختلف مراحل ہوتے ہیں۔

- مثال: جین پ یٔ جٔ ٹ کا علمی نشوونما کا نظریہ (Cognitive Development Theory)بیان کرتا ہے کہ بچوں کی ذہنی نشوونما مختلف مراحل میں ہوتی ہے، اور ہر مرحلہ پچھلے مرحلے سے زیادہ پیچیدہ ہوتا

ہے۔ جیسے کہ بچے پہلے چیزوں کو محسوس کر کے سمجھتے ہیں، پھر علامتی طور پر، اور آخر میں منطقی اور تجریدی طور پر سوچنے لگتے ہیں۔

10. سماجی اثرات کا قانون:(Law of Social Influence)

- یہ قانون کہتا ہے کہ انسان کے رویے پر دوسروں کا اثر ہوتا ہے، اور وہ اپنے ارد گرد کے لوگوں اور سماجی محرکات سے متاثر ہوتا ہے۔

- مثال: سولومون ایش کا تجربہ (Solomon Asch's Conformity Experiment) ظاہر کرتا ہے کہ افراد اکثر اکثریتی رائے سے متفق ہونے کے لیے اپنی رائے کو بدل لیتے ہیں، چاہے وہ رائے غلط ہی کیوں نہ ہو۔ یہ سماجی دباؤ کے اثرات کو ظاہر کرتا ہے۔

11. قانونِ جذباتی ردعمل:(Law of Emotional Response)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان کے جذبات مخصوص حالات اور واقعات پر ایک فطری ردعمل کے تحت پیدا ہوتے ہیں۔

- مثال: جیمز-لانگ نظریہ (James-Lange Theory) کے مطابق، کسی واقعے کے بعد پہلے جسمانی ردعمل ہوتا ہے اور پھر اس کے نتیجے میں جذباتی تجربہ ہوتا ہے۔ مثلاً، جب کوئی شخص خطرہ محسوس کرتا ہے تو پہلے اس کا دل تیزی سے دھڑکتا ہے اور پھر وہ خوف کا تجربہ کرتا ہے۔

12. محرک اور ردعمل کا قانون (Law of Stimulus-Response):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کے رویے کا دارومدار ماحول میں موجود مخصوص محرکات پر ہوتا ہے۔

- مثال: بی ایف سکنر (B.F. Skinner) کا آپریٹ کنڈیشننگ (Operant Conditioning) کا نظریہ بتاتا ہے کہ جب کسی رویے کو

تقویت دی جائے، تو وہ دوبارہ ظاہر ہوتا ہے، اور جب کسی رویے کو سزا دی جائے، تو وہ ختم ہو جاتا ہے۔ یہ اصول تعلیمی نظام اور بچوں کی تربیت میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

13. عادت کا قانون:(Law of Habit)

- یہ قانون کہتا ہے کہ بار بار دہرائے جانے والے رویے عادت بن جاتے ہیں، اور وہ خودکار طور پر دہرائے جاتے ہیں۔

- مثال: روزمرہ کے معمولات، جیسے صبح اٹھ کر دانت صاف کرنا، ایک عادت کی مثال ہے۔ یہ عادات ایک مخصوص محرک یا وقت پر خودبخود دہرائی جاتی ہیں، اور یہ انسان کے روزمرہ کے رویے کا اہم حصہ بن جاتی ہیں۔

14. تھریشولڈ کا قانون:(Law of Threshold)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان کے حسی نظام کے تحت ایک معین سطح (threshold) ہوتی ہے جس سے کم یا زیادہ محرکات پر ردعمل نہیں ہوتا۔

- مثال: حسیاتی تھریشولڈ (Sensory Threshold) میں بتایا جاتا ہے کہ ہمارے حواس کو فعال کرنے کے لیے محرک کی شدت ایک مخصوص حد سے زیادہ ہونی چاہیے۔ مثلاً، اگر آواز بہت دھیمی ہو تو ہم اسے سن نہیں سکتے، کیونکہ وہ ہماری سمعی حس کی تھریشولڈ سے نیچے ہوتی ہے۔

15. تناسب کا قانون: (Law of Proportion)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان کی حسی ادراک (sensory perception) محرک کی شدت کے تناسب سے ہوتی ہے۔

- مثال: فیچنر کا قانون (Fechner's Law) بیان کرتا ہے کہ حسی تجربے کی شدت محرک کی لاگرتھمک (logarithmic) تبدیلی کے ساتھ

بڑھتی ہے۔ مثلاً، جب ہم روشنی کی شدت کو دوگنا کرتے ہیں، تو اس کا تجربہ اتنا بڑا محسوس نہیں ہوتا جتنا کہ روشنی کی تبدیلی سے متوقع ہوتا ہے۔

16. معاشرتی تقابلی قانون:(Law of Social Comparison)

- یہ قانون کہتا ہے کہ انسان اپنی ذات اور اپنی حیثیت کا جائزہ دوسروں کے ساتھ تقابل کرکے کرتا ہے۔

- مثال: لیون فیسٹنگر کا سماجی تقابلی نظریہ (Social Comparison Theory) بتاتا ہے کہ لوگ اپنی صلاحیتوں اور رائے کا اندازہ لگانے کے لیے خود کو دوسروں سے موازنہ کرتے ہیں۔ مثلاً، ایک طالب علم اپنے گریڈز کو دوسروں کے گریڈز سے موازنہ کرکے اپنی کارکردگی کا جائزہ لیتا ہے۔

17. محرومی اور اضطراب کا قانون (Law of Frustration-Aggression):

- یہ قانون کہتا ہے کہ جب انسان کی کوئی خواہش یا ضرورت پوری نہ ہو تو وہ محرومی کے احساس کا شکار ہو جاتا ہے، اور اس کا نتیجہ اکثر اضطراب یا جارحیت کی شکل میں نکلتا ہے۔

- مثال: ڈولارڈ اور ملر کا محرومی-جارحیت نظریہ (Frustration-Aggression Hypothesis) بتاتا ہے کہ جب کوئی شخص کسی مقصد تک پہنچنے میں ناکام ہو جاتا ہے، تو وہ جارحانہ رویہ اختیار کر سکتا ہے۔ مثلاً، اگر کسی شخص کو بار بار ترقی نہ ملے تو وہ اپنے ساتھیوں یا آجر کے خلاف ناراضگی اور غصہ ظاہر کر سکتا ہے۔

18. تعصب اور دقیانوسی تصور کا قانون (Law of Prejudice and Stereotyping):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان غیر شعوری طور پر تعصبات اور دقیانوسی تصورات پیدا کرتا ہے، جو اس کے رویوں اور فیصلوں کو متاثر کرتے ہیں۔

- مثال: امریکن سائیکولوجیکل ایسوسی ایشن (APA) کے مطابق، دقیانوسی تصورات (stereotyping) انسانی ذہن میں موجود ایسی عمومی تصورات ہیں جو گروہوں کے متعلق غیر معروضی رائے بناتے ہیں۔ جیسے کہ پاکستانی معاشرے میں کبھی کبھار طبقاتی، لسانی، یا فرقہ وارانہ تعص بات دیکھے جاتے ہیں۔

19. ہمدردی کا قانون: (Law of Empathy)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان دوسروں کے جذبات کو سمجھنے اور محسوس کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے، اور یہ ایک عمومی فطرتی اصول ہے۔

- مثال: ہمدردی کا نظریہ (Empathy Theory) کے مطابق، انسان دوسروں کے دکھ درد کو محسوس کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ مثلاً، جب کوئی شخص اپنے دوست کے کسی ذاتی نقصان پر دکھ ظاہر کرتا ہے، تو یہ ہمدردی کی عکاسی ہوتی ہے۔

20. تفریق کا قانون:(Law of Differentiation)

- یہ قانون کہتا ہے کہ انسان پیچیدہ معلومات کو سمجھنے کے لیے مختلف عناصر کے درمیان فرق پیدا کرتا ہے۔

- مثال: بچے ابتدائی طور پر اپنے والدین کو باقی افراد سے تفریق کے ساتھ پہچاننا شروع کرتے ہیں، اور بعد میں ماحول کی پیچیدگی کو سمجھنے کے لیے مختلف چیزوں اور لوگوں کے درمیان فرق کرنے کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں۔

21. قانونِ دلچسپی:(Law of Interest)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کے رویے اور سیکھنے کے عمل میں دلچسپی کا کردار اہم ہے۔ جس چیز میں انسان کی دلچسپی ہوتی ہے، وہ اس پر زیادہ توجہ دیتا ہے۔

- مثال: اگر کسی طالب علم کو سائنسی تجربات میں دلچسپی ہو، تو وہ سائنس کے مضامین کو زیادہ شوق سے سیکھے گا۔ یہ اصول عام زندگی میں بھی لاگو ہوتا ہے، جہاں انسان اپنی دلچسپیوں کے مطابق زیادہ وقت اور محنت کرتا ہے۔

22. حتمیت کا قانون:(Law of Closure)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسانی دماغ ایک نامکمل تصویر یا خیال کو مکمل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

- مثال: گیسٹالٹ نظریہ (Gestalt Theory) میں اس قانون کی وضاحت دی گئی ہے۔ اگر آپ کو ایک دائرہ نظر آرہا ہے جس کے کچھ حصے غائب ہیں، تو دماغ خودبخود اسے مکمل دائرے کے طور پر سمجھ لے گا۔

23. عصبی نیٹ ورک کا قانون:(Law of Neural Networks)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ دماغ کے نیوران مخصوص طریقے سے آپس میں منسلک ہوتے ہیں اور سیکھنے کے عمل میں مستقل تبدیلی پیدا کرتے ہیں۔

- مثال: جب کوئی شخص کوئی نئی مہارت سیکھتا ہے، جیسے موسیقی بجانا یا کوئی نئی زبان سیکھنا، تو اس کے دماغ میں نئے عصبی نیٹ ورک تشکیل پاتے ہیں جو اس مہارت کو پختہ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

24. استعداد کا قانون: (Law of Potentiality)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان کے پاس اندرونی طور پر بے شمار صلاحیتیں ہوتی ہیں جنہیں وہ مخصوص مواقع اور تربیت سے بروئے کار لا سکتا ہے۔

- مثال: بچے میں کسی فنکارانہ یا سائنسی استعداد کو دیکھتے ہوئے، اسے مناسب مواقع فراہم کیے جائیں، تو وہ اس میں مہارت حاصل کر سکتا ہے۔

25. تحقیق کا قانون: (Law of Exploration)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان کے اندر نئے تجربات اور علم کے حصول کی قدرتی جستجو ہوتی ہے۔

- مثال: بچے کا فطری رجحان یہ ہوتا ہے کہ وہ ارد گرد کی چیزوں کو چھو کر، چکھ کر یا دیکھ کر ان کی حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔

26. غلطی اور اصلاح کا قانون (Law of Error and Correction):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان غلطیوں سے سیکھتا ہے اور ان کی اصلاح کے عمل سے ترقی کرتا ہے۔

- مثال: اگر کوئی شخص کسی سوال کا غلط جواب دے اور پھر درست جواب سیکھ لے، تو اس کے دماغ میں درست معلومات زیادہ مضبوط ہو جاتی ہیں۔

27. توجہ مرکوز کرنے کا قانون:(Law of Focused Attention)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان کی ذہنی توانائی محدود ہوتی ہے، اور وہ ایک وقت میں صرف ایک یا دو چیزوں پر مکمل طور پر توجہ مرکوز کر سکتا ہے۔

- مثال: جب کوئی شخص ایک اہم کام کر رہا ہو، جیسے امتحان کی تیاری، تو اسے شور شرابہ اور دیگر توجہ بٹانے والے عناصر سے دور رہنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنے کام پر پوری توجہ مرکوز کر سکے۔

28. ارتباط کا قانون:(Law of Association)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ جب انسان ایک تجربے یا خیال کو کسی دوسرے تجربے یا خیال کے ساتھ منسلک کرتا ہے، تو وہ زیادہ آسانی سے یاد کرتا ہے۔

- مثال: اگر آپ کسی نئے لفظ کو اس کے معنی یا کسی تصویر کے ساتھ جوڑ کر یاد کرنے کی کوشش کریں، تو آپ اسے زیادہ آسانی سے یاد رکھ سکیں گے۔

29. تناؤ اور کارکردگی کا قانون:(Yerkes-Dodson Law)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ تناو (arousal) اور کارکردگی کے درمیان ایک مثالی سطح ہوتی ہے۔ بہت زیادہ یا بہت کم تناو کارکردگی کو متاثر کرسکتا ہے۔

- مثال: اگر ایک طالب علم کو امتحان میں بالکل دباؤ نہ ہو، تو وہ لاپروائی دکھا سکتا ہے اور خراب کارکردگی کا مظاہرہ کر سکتا ہے۔ لیکن اگر بہت زیادہ دباؤ ہو، تو وہ اتنی گھبراہٹ کا شکار ہو سکتا ہے کہ اپنی پوری صلاحیت استعمال نہ کر سکے۔ درمیانہ دباؤ کارکردگی کے لیے مفید ہے۔

30. مکمل پختگی کا قانون:(Law of Maturation)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ جسمانی اور ذہنی صلاحیتیں ایک قدرتی ترتیب میں نشوونما پاتی ہیں، اور ان کی مکمل پختگی مخصوص وقت اور مراحل کے بعد ہی ممکن ہوتی ہے۔

- مثال: بچے کی پیدائش کے بعد اس کی چلنے کی صلاحیت مخصوص عمر کے مراحل پر پہنچنے کے بعد ہی ترقی کرتی ہے۔ یہ صلاحیت قدرتی نشوونما اور پختگی کا نتیجہ ہے۔

31. تجسس کا قانون:(Law of Curiosity)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان میں قدرتی طور پر تجسس پایا جاتا ہے، جو اسے سیکھنے، سوال کرنے، اور نئی چیزوں کا تجربہ کرنے کی طرف مائل کرتا ہے۔

- مثال: جب کوئی بچہ کسی غیر معمولی آواز یا منظر کو دیکھتا ہے، تو وہ اس کی حقیقت جاننے کی کوشش کرتا ہے۔ یہی تجسس سائنس اور تعلیم میں نئے انکشافات کا ذریعہ بنتا ہے۔

32. یادداشت کی تجدید کا قانون:(Law of Retrieval Practice)

- یہ قانون کہتا ہے کہ معلومات کو بار بار یاد کرنے (retrieval practice) سے یادداشت مضبوط ہوتی ہے۔

- مثال: طلبہ امتحان کی تیاری کے دوران جب معلومات کو بار بار دہراتے ہیں، تو یہ معلومات ان کے دماغ میں زیادہ پختہ ہو جاتی ہیں اور امتحان میں بہتر کارکردگی کا باعث بنتی ہیں۔

33. سماجی شناخت کا قانون:(Law of Social Identity)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان اپنی شناخت کو اس گروہ یا طبقے کے ساتھ منسلک کرتا ہے جس سے وہ تعلق رکھتا ہے۔

- مثال: پاکستانی معاشرے میں کوئی شخص خود کو خاص طور پر مذہبی، لسانی، یا علاقائی شناخت کے ذریعے متعارف کرواسکتا ہے۔ یہ سماجی شناخت اس کے رویوں اور سماجی تعلقات پر گہرا اثر ڈالتی ہے۔

34. اجتماعی نفسیات کا قانون (Law of Collective Psychology):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ افراد کے رویے اور جذبات گروہی ماحول میں مختلف انداز میں کام کرتے ہیں۔

- مثال: کسی بڑے مظاہرے یا جلسے میں شریک فرد کا رویہ اور جذبات گروہ کی اکثریت کے مطابق ہو سکتے ہیں، حتیٰ کہ وہ کام بھی کر سکتا ہے جو اکیلے میں ممکن نہیں ہوتے۔

35. یقین کی طاقت کا قانون:(Law of Belief Power)

- یہ قانون کہتا ہے کہ انسان کے اعتقادات اور یقین کا اس کے عمل اور کامیابی پر بہت بڑا اثر ہوتا ہے۔

- مثال: اگر کوئی شخص یہ یقین رکھتا ہے کہ وہ کسی مشکل کام کو سرانجام دے سکتا ہے، تو وہ اس کام میں کامیابی کے زیادہ امکانات رکھتا ہے۔ یہ خود اعتمادی کی اہمیت کو ظاہر کرتا ہے۔

36. متوقع تسلی کا قانون:(Law of Anticipatory Relief)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان مستقبل میں آنے والی مشکل صورتحال یا تنازعہ کو حل کرنے کے لیے ذہنی طور پر پہلے ہی تسلی یا آرام تلاش کرتا ہے۔

- مثال: امتحانات کے دوران ایک طالب علم امتحان سے پہلے اپنی تیاری مکمل کرنے کے بعد ذہنی سکون حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے تاکہ اس کی پریشانی کم ہو جائے۔

37. اخلاقی مخمصہ کا قانون:(Law of Moral Dilemmas)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ جب انسان کسی اخلاقی مخمصے میں ہوتا ہے، تو وہ اپنے ذاتی اصولوں اور سماجی توقعات کے درمیان تنازعہ محسوس کرتا ہے۔

- مثال: ایک شخص کو اگر رشوت دینے یا نہ دینے کا فیصلہ کرنا ہو، تو وہ اپنی اخلاقی اقدار اور معاشرتی دباؤ کے درمیان کشمکش میں ہوتا ہے۔

38. تفویض کا قانون:(Law of Attribution)

- یہ قانون کہتا ہے کہ انسان کسی بھی واقعہ یا رویے کی وجوہات کو خارجی یا داخلی عوامل کے تحت تفویض کرتا ہے۔

- مثال: اگر کسی شخص کی گاڑی خراب ہو جاتی ہے، تو وہ یہ تفویض کر سکتا ہے کہ مسئلہ گاڑی کے میکانکی نظام میں ہے (خارجی تفویض) یا اس کی اپنی غفلت کی وجہ سے ہوا ہے (داخلی تفویض)۔

39. عمر اور فکری ترقی کا قانون (Law of Cognitive Development by Age):

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان کی فکری صلاحیتیں عمر کے ساتھ تبدیل ہوتی اور ترقی کرتی ہیں۔

- مثال: ژاں پیاجے (Jean Piaget) کے نظریہ کے مطابق، بچوں میں ابتدائی طور پر محسوساتی سوچ ہوتی ہے، جبکہ نوجوانی میں زیادہ تجریدی اور منطقی سوچ پروان چڑھتی ہے۔

.40 حوصلہ افزائی کا قانون:(Law of Incentive)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کا رویہ اور کارکردگی اس بات پر منحصر ہوتی ہے کہ اسے کتنی حوصلہ افزائی ملتی ہے۔

- مثال: کام کی جگہ پر اگر ایک ملازم کو اچھے نتائج کے لیے انعام یا بونس ملنے کا وعدہ کیا جائے تو اس کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

.41 خود تصدیق کا قانون:(Law of Self-Verification)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان اپنی شناخت کی تصدیق کے لیے ایسے حالات یا افراد تلاش کرتا ہے جو اس کے ذاتی نظریات یا خیالات کی تائید کرتے ہیں۔

- مثال: ایک شخص جو اپنے آپ کو محنتی سمجھتا ہے، وہ ایسی کمپنی میں کام کرنا پسند کرے گا جہاں اس کی محنت کی تعریف ہو۔

.42 احساسِ وابستگی کا قانون:(Law of Affiliation Need)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کو سماجی گروہوں اور دوسروں کے ساتھ جڑنے کی فطری ضرورت ہوتی ہے۔

- مثال: کسی تنہائی کا شکار فرد کو دوسروں کے ساتھ بات چیت اور تعلق قائم کرنے کی خواہش ہوتی ہے تاکہ وہ اپنی تنہائی کا ازالہ کر سکے۔

.43 مددگاری کا قانون:(Law of Altruism)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان دوسروں کی مدد کرنے کی فطری خواہش رکھتا ہے، چاہے اس کے بدلے اسے کوئی ذاتی فائدہ نہ ہو۔

- مثال: جب کوئی شخص کسی ضرورت مند کی مدد کرتا ہے، جیسے کسی غریب کو کھانا دینا، تو وہ بے لوث مددگاری کا مظاہرہ کر رہا ہوتا ہے۔

44. پرسنل اسپیس کا قانون:(Law of Personal Space)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ ہر انسان کے گرد ایک ذاتی دائرہ ہوتا ہے، جس میں دوسرے افراد کا داخل ہونا اسے غیر آرام دہ بنا سکتا ہے۔

- مثال: اگر کوئی شخص آپ کے بہت قریب آ کر کھڑا ہو جائے تو آپ کو عدم اطمینان اور بے چینی محسوس ہو سکتی ہے۔ یہ جسمانی فاصلے کی ضرورت کی عکاسی کرتا ہے۔

45. سماجی اثرات کا قانون:(Law of Social Influence)

- یہ قانون کہتا ہے کہ انسان کا رویہ اور فیصلے دوسرے لوگوں کے خیالات اور رویوں سے متاثر ہوتے ہیں۔

- مثال: اگر کسی گروہ میں زیادہ تر لوگ کسی خاص رائے کو درست سمجھتے ہیں، تو گروہ کا ایک فرد بھی اس رائے کو اپنانے کا رجحان رکھتا ہے، چاہے وہ ذاتی طور پر اس سے متفق نہ ہو۔

.46 ردعمل کا قانون:(Law of Reaction)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ جب انسان پر زیادہ دباؤ یا کنٹرول ڈالا جاتا ہے، تو وہ مخالف ردعمل ظاہر کرنے کا رجحان رکھتا ہے۔

- مثال: اگر ایک بچے کو بہت زیادہ پابندیوں کا سامنا ہو، تو وہ باغی رویہ اپنانے کی طرف مائل ہو سکتا ہے۔

.47 یادداشت کا دوہرا عمل (Dual-Process Theory of Memory):

- یہ قانون کہتا ہے کہ یادداشت میں دو بنیادی عمل شامل ہیں: مختصر مدتی یادداشت (short-term memory) اور طویل مدتی یادداشت (long-term memory)۔

- مثال: جب کوئی شخص کسی فوری معلومات کو یاد کرنے کی کوشش کرتا ہے، تو یہ مختصر مدتی یادداشت کا عمل ہوتا ہے، جبکہ ماضی کے تجربات کو یاد کرنا طویل مدتی یادداشت کا حصہ ہوتا ہے۔

48. جذباتی ضابطے کا قانون (Law of Emotional Regulation):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان اپنے جذبات کو شعوری طور پر کنٹرول اور منظم کرنے کی کوشش کرتا ہے تاکہ وہ سماجی اور ذاتی توقعات کے مطابق ہوں۔

- مثال: اگر کوئی شخص غصے میں ہو لیکن اسے کسی مجلس میں شرکت کرنی ہو، تو وہ اپنے غصے کو دبا کر خوشگوار رویہ اختیار کرنے کی کوشش کرے گا۔

49. حتمی نظر کا قانون:(Law of Final Perception)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کا آخری تجربہ یا آخری تاثر سب سے زیادہ یاد رہتا ہے اور اس کی بنیاد پر وہ فیصلے کرتا ہے۔

- مثال: اگر کسی تقریب میں شروع میں کچھ مشکلات ہوں لیکن آخر میں سب کچھ اچھا ہو جائے، تو حاضرین کا عمومی تاثر مثبت ہو گا، کیونکہ آخر میں جو ہوا وہ زیادہ دیر تک یاد رہے گا۔

50. تبدیلی کے خلاف مزاحمت کا قانون (Law of Resistance to Change):

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان عمومی طور پر نئ تبدیلیوں کے خلاف مزاحمت کرتا ہے اور اپنے پرانے معمولات یا نظریات پر قائم رہنے کو ترجیح دیتا ہے۔

- مثال: کسی شخص کو نئ ٹیکنالوجی اپنانے میں دقت ہو سکتی ہے کیونکہ وہ پرانے طریقوں کے ساتھ زیادہ آرام دہ محسوس کرتا ہے۔

.51 انفعالی تاثر کا قانون:(Law of Passive Perception)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان لاشعوری طور پر اپنے ماحول سے ایسی معلومات حاصل کرتا ہے جو اس کی مستقبل کی توقعات اور ردعمل پر اثرانداز ہوتی ہیں۔

- مثال: کسی پرہجوم جگہ پر ہونے کے باوجود، ایک شخص پس منظر کی آوازوں سے لاشعوری طور پر کسی اہم آواز یا نشانی کو سمجھ سکتا ہے۔

.52 خود کی وضاحت کا قانون:(Law of Self-Clarification)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان اپنی شخصیت اور رویے کی وضاحت کے لیے خود کے بارے میں ایک مخصوص نظریہ بناتا ہے، جس کے ذریعے وہ اپنی شناخت کو مستحکم کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

- مثال: ایک فرد جو خود کو نرم مزاج سمجھتا ہے، وہ ہر موقع پر اسی طریقے سے ردعمل دے گا تاکہ اس کی خود کی وضاحت برقرار رہے۔

.53 روانی کا قانون:(Law of Flow)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان اس وقت بہترین کارکردگی دکھاتا ہے جب وہ کسی سرگرمی میں مکمل طور پر محو ہو جاتا ہے اور وقت یا بیرونی عوامل کی طرف سے بے خبر ہو جاتا ہے۔

- مثال: ایک مصور جب اپنے کام میں پوری توجہ دیتا ہے تو وہ "روانی" کی حالت میں داخل ہو جاتا ہے اور بہترین فن تخلیق کرتا ہے۔

54. فراموشی کا قانون:(Law of Forgetting)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسانی یادداشت کے کچھ حصے وقت کے ساتھ دھندلا جاتے ہیں یا بھول جاتے ہیں، خاص طور پر اگر ان پر دوبارہ توجہ نہ دی جائے۔

- مثال: ایک طالب علم اگر کسی موضوع کا مطالعہ کرے لیکن اس کی تکرار نہ کرے،تو وہ معلومات آہستہ آہستہ بھولنے لگتا ہے۔

55. خود فریبی کا قانون:(Law of Self-Deception)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان بعض اوقات اپنی سچائی یا حقیقت کو جھٹلانے کے لیے خود کو فریب میں مبتلا کرتا ہے تاکہ وہ جذباتی یا نفسیاتی سکون حاصل کر سکے۔

- مثال: ایک شخص جس کا کاروبار نقصان میں ہو، وہ خود کو یہ باور کرانے کی کوشش کر سکتا ہے کہ مستقبل میں سب کچھ بہتر ہو جائے گا، حالانکہ حالات اس کے برعکس ہوں۔

56. ناپائیداری کا قانون:(Law of Impermanence)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان کی ذہنی حالت، احساسات اور جذبات مستقل نہیں ہوتے بلکہ مسلسل تبدیل ہوتے رہتے ہیں۔

- مثال: ایک شخص جو آج خوش اور مطمئن ہے، کل کسی غیر متوقع واقعے کی وجہ سے اداس یا مضطرب ہو سکتا ہے۔

57. غیر متوقع ردعمل کا قانون (Law of Unpredictable Reaction):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ بعض حالات میں انسان کا ردعمل غیر متوقع ہو سکتا ہے، جس کا کوئی واضح سبب نہیں ہوتا۔

- مثال: اگر ایک شخص معمولی سی بات پر شدید غصے میں آجائے، حالانکہ وہ عام طور پر پرسکون رہتا ہے، تو یہ غیر متوقع ردعمل کہلاتا ہے۔

.58 مزید ار محرک کا قانون:(Law of Hedonic Motivation)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان اپنے فیصلوں اور رویوں کو بہتر تجربات کی تلاش میں بناتا ہے، اور دکھ یا تکلیف سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔

- مثال: لوگ تفریحی سرگرمیوں میں زیادہ وقت گزارتے ہیں تاکہ انہیں خوشی ملے اور وہ ذہنی دباؤ سے بچ سکیں۔

.59 قوت ارادی کا قانون:(Law of Willpower)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کی قوت ارادی ایک محدود صلاحیت ہے، جو وقت کے ساتھ تھکاوٹ یا دباؤ کے تحت ختم ہو سکتی ہے۔

- مثال: ایک شخص جو دن بھر سخت محنت کرتا ہے، شام کو اپنی قوت ارادی کھو سکتا ہے اور کسی اضافی کام کے لیے تیار نہیں ہوتا۔

.60 علاقائی اثرات کا قانون:(Law of Territoriality)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ انسان اپنے ذاتی علاقے یا جائیداد کی حفاظت کے لیے فطری طور پر حساس ہوتا ہے، اور دوسروں کی دخل اندازی کو برداشت نہیں کرتا۔

- مثال: ایک شخص اپنے گھر کے ماحول کو محفوظ سمجھتا ہے اور جب کوئی غیر متعلقہ فرد اس میں مداخلت کرتا ہے تو وہ عدم اطمینان کا شکار ہو سکتا ہے۔

.61 جذباتی دوری کا قانون:(Law of Emotional Distancing)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ جب انسان کسی شدید جذباتی صورتحال کا سامنا کرتا ہے، تو وہ اپنے جذبات سے خود کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے تاکہ اسے ذہنی سکون مل سکے۔

- مثال: ایک شخص جو کسی قریبی دوست سے جھگڑا کرتا ہے، وہ اس شخص سے عارضی طور پر دوری اختیار کر لیتا ہے تاکہ اپنی جذباتی حالت کو بہتر بنا سکے۔

62. مشاہداتی سیکھنے کا قانون (Law of Observational Learning):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان دوسروں کے تجربات اور رویوں کو دیکھ کر سیکھتا ہے اور وہی رویے اختیار کرتا ہے۔

- مثال: ایک بچہ اپنے والدین کو دیکھ کر سیکھتا ہے کہ کھانے کے دوران میز پر کیسا برتاؤ کرنا چاہیے۔

63. انفرادی تفریق کا قانون (Law of Individual Differences):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ ہر انسان مختلف ہوتا ہے، اور اس کے ذہنی، جذباتی، اور سیکھنے کے طریقے منفرد ہوتے ہیں۔

- مثال: ایک شخص جو سماجی سرگرمیوں میں خوشی محسوس کرتا ہے، وہ دوسرے شخص سے مختلف ہو سکتا ہے جو تنہائی میں سکون پاتا ہے۔

64. اعتماد کے ارتقاء کا قانون:(Law of Trust Development)

- یہ قانون بتاتا ہے کہ اعتماد آہستہ آہستہ اور وقت کے ساتھ ترقی کرتا ہے، اور ایک بار ٹوٹ جانے پر اس کی بحالی مشکل ہوتی ہے۔

- مثال: اگر کسی دوست نے ایک بار دھوکہ دیا ہو، تو اس پر دوبارہ اعتماد کرنے کے لیے طویل وقت درکار ہوتا ہے۔

.65 احساس گناہ کا قانون:(Law of Guilt)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان اپنے ماضی کے غلط کاموں پر احساس گناہ محسوس کرتا ہے اور وہ اس احساس سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔

- مثال: ایک شخص جو کسی دوست سے جھوٹ بول چکا ہو، وہ احساس گناہ کی وجہ سے اس سے معافی مانگنے کی طرف مائل ہو سکتا ہے۔

.66 مدافعتی میکانزم کا قانون (Law of Defense Mechanisms):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان ذہنی دباؤ یا خطرے کی صورت میں دفاعی میکانزم استعمال کرتا ہے تاکہ اپنی نفسیاتی حالت کو بچا سکے۔

- مثال: ایک شخص جو کسی شدید نفسیاتی دباؤ کا سامنا کر رہا ہو، وہ مسئلے سے بھاگنے یا اسے انکار کر کے اپنے ذہنی سکون کو برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

67. ہمدردی کا قانون:(Law of Empathy)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان فطری طور پر دوسروں کی تکالیف اور خوشیوں کا احساس کرتا ہے، اور ان کی جذباتی حالت کو سمجھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

- مثال: ایک شخص اپنے دوست کی مشکل صورتحال کو محسوس کر کے اس کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کرتا ہے اور مدد کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔

68. نفسیاتی شاک کا قانون:(Law of Psychological Shock)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ اچانک اور غیر متوقع منفی واقعات کا انسان کی نفسیاتی حالت پر شدید اثر پڑتا ہے، جس سے وہ وقتی طور پر غیر مستحکم ہو جاتا ہے۔

- مثال: کسی عزیز کی اچانک موت کا سن کر ایک فرد فوری طور پر صدمے میں آجاتا ہے اور اس کے رویے میں نمایاں تبدیلی آسکتی ہے۔

.69 ذہنی تھکاوٹ کا قانون:(Law of Mental Fatigue)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ مسلسل ذہنی مشقت کے نتیجے میں انسان کی ذہنی صلاحیتیں متاثر ہو جاتی ہیں، اور اسے آرام یا تبدیلی کی ضرورت ہوتی ہے۔

- مثال: ایک طالب علم جو طویل وقت تک امتحان کی تیاری کرتا ہے، وہ ذہنی تھکاوٹ محسوس کرتا ہے اور اس کی کارکردگی میں کمی آجاتی ہے۔

.70 پرورش کا قانون:(Law of Nurture)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کی شخصیت اور رویے کی تشکیل میں پرورش اور تربیت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ معاشرتی، خاندانی، اور تعلیمی عوامل انسان کے رویے اور نظریات پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

- مثال: ایک بچہ جو محبت اور توجہ کے ماحول میں پرورش پاتا ہے، وہ عام طور پر اعتماد اور مثبت رویے کا حامل ہوتا ہے۔

71. احساس کمتری کا قانون:(Law of Inferiority Complex)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ بعض لوگ خود کو دوسروں سے کم تر سمجھتے ہیں، جس کی وجہ سے وہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں اور اپنے آپ کو حقیر محسوس کرتے ہیں۔

- مثال: ایک شخص جسے بچپن سے اپنے دوستوں سے کم تر سمجھا گیا ہو، وہ جوانی میں احساس کمتری کے باعث سماجی سرگرمیوں میں پیچھے رہنے لگتا ہے۔

72. حیاتیاتی رد عمل کا قانون:(Law of Biological Response)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کے جسمانی اور نفسیاتی رد عمل کے پیچھے حیاتیاتی عوامل ہوتے ہیں، جیسے کہ ہارمونز، نیوروٹرانسمیٹرز، وغیرہ۔

- مثال: خوشی کے موقع پر انسانی دماغ میں ڈوپامین کی سطح بڑھ جاتی ہے، جس سے خوشگوار احساسات پیدا ہوتے ہیں۔

73. جذباتی استحکام کا قانون:(Law of Emotional Resilience)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کے اندر جذباتی استحکام کی صلاحیت موجود ہوتی ہے، جو اسے مشکلات اور ذہنی دباؤ سے نمٹنے میں مدد دیتی ہے۔

- مثال: ایک شخص جو مشکلات کے باوجود اپنے جذبات پر قابو رکھتا ہے اور ان کا سامنا کرتا ہے، جذباتی استحکام کی صلاحیت کا مظاہرہ کرتا ہے۔

74. ذہنی کنڈیشنگ کا قانون:(Law of Mental Conditioning)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ بار بار دہرائے جانے والے تجربات اور واقعات انسان کے ذہن کو ایک مخصوص طریقے سے ردعمل دینے کے لیے تیار کر دیتے ہیں۔

- مثال: اگر ایک شخص روزانہ کسی خاص وقت پر کام کرتا ہے، تو اس کا دماغ وقت کے ساتھ اس عادت کو اپنا لیتا ہے اور اسے اپنی فطرت کا حصہ بنا لیتا ہے۔

75. محدود ادراک کا قانون:(Law of Limited Perception)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان اپنے ارد گرد کی معلومات کو ہمیشہ پوری طرح نہیں سمجھ پاتا، کیونکہ اس کی ادراک کی صلاحیت محدود ہوتی ہے۔

- مثال: ایک شخص جو بہت زیادہ معلومات سے گھبرا جاتا ہے، وہ صرف چند اہم چیزوں پر توجہ دیتا ہے اور باقی کو نظر انداز کرتا ہے۔

76. انحصاری رشتوں کا قانون (Law of Dependency Relationships):

- یہ قانون بتاتا ہے کہ کچھ رشتے انسان کے لیے جذباتی یا نفسیاتی طور پر انتہائی انحصار پر مبنی ہوتے ہیں، جن سے باہر نکلنا مشکل ہوتا ہے۔

- مثال: ایک شخص جو اپنے کسی قریبی رشتہ دار یا دوست پر نفسیاتی طور پر انحصار کرتا ہے، وہ اس سے الگ ہونے میں دقت محسوس کرتا ہے۔

77. سیکھنے کی متنوعیت کا قانون:(Law of Learning Diversity)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان مختلف انداز میں سیکھتا ہے، اور ہر شخص کی سیکھنے کی حکمت عملی یا انداز مختلف ہو سکتا ہے۔

- مثال: ایک طالب علم جو بصری ذرائع سے سیکھتا ہے، وہ تصویری یا ویڈیوز کے ذریعے بہترین سیکھتا ہے، جبکہ دوسرا طالب علم کتابیں پڑھ کر زیادہ سیکھتا ہے۔

78. پہچان کی خواہش کا قانون:(Law of Recognition Desire)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کی فطری خواہش ہوتی ہے کہ اس کی صلاحیتوں اور کارناموں کو دوسروں کی طرف سے تسلیم کیا جائے۔

- مثال: ایک ملازم جو اپنی محنت سے کامیابی حاصل کرتا ہے، وہ اپنے باس یا ساتھیوں سے تعریف اور پہچان کا طلبگار ہوتا ہے۔

79. تعلیمی بوجھ کا قانون:(Law of Educational Overload)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ تعلیمی مواد کا حد سے زیادہ بوجھ انسانی ذہنی صلاحیتوں کو متاثر کر سکتا ہے، جس کی وجہ سے سیکھنے کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔

- مثال: ایک طالب علم جو ایک ہی وقت میں کئی مضامین کا مطالعہ کرتا ہے، وہ تعلیمی بوجھ کا شکار ہو کر ذہنی تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔

80. حس مقابلے کا قانون:(Law of Competitive Drive)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کے اندر فطری طور پر دوسروں سے آگے بڑھنے یا بہتر کارکردگی دکھانے کی خواہش موجود ہوتی ہے۔

- مثال: ایک کھلاڑی جو ہمیشہ اپنی ٹیم میں بہترین کارکردگی دکھانے کی کوشش کرتا ہے، وہ مقابلے کی فطری خواہش کا مظاہرہ کرتا ہے۔

81. آئینے کی تصویر کا قانون:(Law of Mirror Image)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ لوگ اکثر دوسروں کے رویے کو اپنے اعمال یا جذبات کا عکس سمجھتے ہیں۔ وہ جس طرح دوسروں کو دیکھتے ہیں، دراصل وہ اپنی فطرت یا حالت کی جھلک ہوتی ہے۔

- مثال: ایک شخص جو دوسروں کو متکبر سمجھتا ہے، ہو سکتا ہے کہ خود میں اس رویے کو ناپسند کر رہا ہو یا خود کو اسی طرح محسوس کر رہا ہو۔

82. محفوظات کا قانون:(Law of Emotional Safeguarding)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان اپنے جذبات کو زخمی یا مجروح ہونے سے بچانے کے لیے کچھ مخصوص رویے یا ردعمل اختیار کرتا ہے۔

- مثال: ایک شخص جو ماضی میں دھوکہ کھا چکا ہے، وہ دوبارہ تعلقات میں داخل ہونے سے پہلے محتاط رویہ اپناتا ہے تاکہ اپنے جذبات کو دوبارہ نقصان نہ پہنچے۔

83. تناؤ کی حد کا قانون:(Law of Stress Threshold)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ ہر انسان کی تناؤ برداشت کرنے کی ایک مخصوص حد ہوتی ہے۔ جب یہ حد عبور ہو جاتی ہے، تو نفسیاتی اور جسمانی ردعمل شدید ہو سکتے ہیں۔

- مثال: ایک شخص جو مسلسل دباؤ میں رہتا ہے، جب اس کا تناؤ برداشت کرنے کی حد ختم ہو جاتی ہے تو وہ ذہنی بوجھ کا شکار ہو جاتا ہے۔

84. نفسیاتی کنکشن کا قانون (Law of Psychological Connectivity):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسانی دماغ میں خیالات اور جذبات کے مابین نفسیاتی روابط موجود ہوتے ہیں، جن سے وہ مخصوص رویے یا ردعمل پیدا کرتا ہے۔

- مثال: کسی خاص خوشبو یا گانے کے سننے پر انسان کو ماضی کی یادیں فوراً یاد آتی ہیں، کیونکہ دماغ نے ان لمحات کو اس مخصوص احساس کے ساتھ جوڑ دیا ہوتا ہے۔

85. متوقع نتائج کا قانون:(Law of Anticipated Outcomes)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان اپنے عمل یا فیصلے سے متعلق ممکنہ نتائج کی توقعات رکھتا ہے اور اسی بنیاد پر اپنی ترجیحات طے کرتا ہے۔

- مثال: ایک طالب علم جو امتحان میں کامیابی کی امید رکھتا ہے، وہ محنت اور مطالعہ میں زیادہ دلچسپی لیتا ہے۔

86. دوراندیشی کا قانون:(Law of Future Orientation)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان مستقبل کے بارے میں سوچتا ہے اور اپنے موجودہ اعمال کو اس کی روشنی میں منظم کرتا ہے تاکہ ممکنہ نتائج پر مثبت اثر ڈالے۔

- مثال: ایک شخص جو اپنی تعلیم کو بہتر مستقبل کے لیے ضروری سمجھتا ہے، وہ طویل مدتی کامیابی کے لیے مسلسل محنت کرتا ہے۔

87. عادتوں کا قانون:(Law of Habituation)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ بار بار دہرائے جانے والے عمل یا تجربات انسان میں عادات کی تشکیل کرتے ہیں، جو وقت کے ساتھ فطری ردعمل بن جاتی ہیں۔

- مثال: ایک شخص جو روزانہ صبح کی ورزش کو اپنا معمول بناتا ہے، وہ اس عادت کو برقرار رکھتا ہے اور جسمانی فٹنس میں بہتری لاتا ہے۔

.88 ابتدائی تاثر کا قانون:(Law of First Impressions)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ کسی شخص یا صورتحال کے بارے میں پہلا تاثر انسانی ذہن پر گہرا اثر چھوڑتا ہے اور مستقبل میں اس تاثر کو تبدیل کرنا مشکل ہوتا ہے۔

- مثال: کسی نئے دوست یا ملازم کے ساتھ پہلی ملاقات میں مثبت تاثر قائم ہونا اس کے ساتھ طویل مدتی تعلقات کو بہتر بنا سکتا ہے۔

.89 غیر متوقع نتائج کا قانون (Law of Unexpected Consequences):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ کسی بھی عمل یا فیصلے کے غیر متوقع اور ناقابل پیشگوئی نتائج نکل سکتے ہیں، جو انسان کی سوچ یا توقعات سے مختلف ہو سکتے ہیں۔

- مثال: ایک شخص جو کسی چھوٹی سی مدد فراہم کرتا ہے، ممکن ہے کہ وہ اس مدد کے بڑے مثبت نتائج دیکھے، جیسے کہ کسی کی زندگی میں نمایاں بہتری۔

.90 نفسیاتی خود احتسابی کا قانون (Law of Psychological Self-Auditing):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان اپنے اعمال اور خیالات پر خود نظر ثانی کرتا ہے اور ان کے نتائج یا اثرات پر غور کرتا ہے تاکہ بہتر فیصلے کر سکے۔

- مثال: ایک شخص جو ہر رات اپنی روزمرہ کی کارکردگی کا تجزیہ کرتا ہے، وہ اگلے دن کے لیے اپنی حکمت عملی میں بہتری لاتا ہے۔

.91 احساس تعلق کا قانون (Law of Sense of Belonging):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان فطری طور پر کسی گروہ یا سماج کا حصہ بننے کی خواہش رکھتا ہے، اور تعلق کا احساس اسے نفسیاتی سکون فراہم کرتا ہے۔

- مثال: ایک نوجوان جو کسی کمیونٹی میں شامل ہوتا ہے، وہ اپنی شناخت اور مقصد کے بارے میں مثبت جذبات پیدا کرتا ہے۔

92. معلومات کے اوورلوڈ کا قانون (Law of Information Overload):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ حد سے زیادہ معلومات انسانی دماغ کو الجھن میں ڈال سکتی ہیں اور فیصلہ سازی کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہیں۔

- مثال: ایک شخص جو ایک ہی وقت میں بہت سی خبریں یا معلومات پڑھتا ہے، وہ صحیح فیصلہ کرنے میں مشکل محسوس کرتا ہے۔

93. مخصوص رویے کا قانون (Law of Behavioral Specificity):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ ہر انسان کا رویہ مخصوص حالات، ماحول، اور تجربات کے تحت مختلف ہو سکتا ہے۔

- مثال: ایک شخص جو اپنے دوستوں کے درمیان خوشگوار رویہ اپناتا ہے، وہی شخص دفتر کے سخت ماحول میں مختلف رویہ دکھا سکتا ہے۔

94. ذہنی تفریق کا قانون (Law of Cognitive Differentiation):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان مختلف خیالات اور نظریات کے درمیان فرق کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے، جو اس کی سوچ کو منظم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

- مثال: ایک شخص جو اپنے ذاتی عقائد کو پیشہ ورانہ نظریات سے الگ رکھتا ہے، وہ مختلف حالات میں بہتر فیصلے کر سکتا ہے۔

95. تاثر پذیری کا قانون:(Law of Influenceability)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان دوسروں کے خیالات اور رویوں سے متاثر ہو سکتا ہے، خصوصاً جب وہ خود شک یا بے یقینی کی حالت میں ہو۔

- مثال: ایک نوجوان جو کسی معروف شخصیت کی رائے سے متاثر ہوتا ہے، وہ اپنے فیصلے یا خیالات میں تبدیلی لا سکتا ہے۔

96. گروہی اثر کا قانون:(Law of Group Influence)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ ایک گروہ کا مجموعی اثر فرد کے رویے اور فیصلوں پر نمایاں ہوتا ہے، اور وہ گروہی دباؤ کے تحت اپنے انفرادی فیصلے بدل سکتا ہے۔

- مثال: ایک طالب علم جو اپنے گروہ کے دباؤ میں آکر کوئی خاص سرگرمی کرتا ہے، حالانکہ اس کی ذاتی رائے مختلف ہو سکتی ہے۔

97. نفسیاتی حد کا قانون (Law of Psychological Boundaries):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان اپنے ذہنی اور جذباتی حدود کا تعین کرتا ہے، تاکہ وہ خود کو محفوظ رکھ سکے اور دوسروں کے جذباتی دباؤ سے بچ سکے۔

- مثال: ایک شخص جو کسی کے ساتھ حد سے زیادہ ذاتی مسائل پر گفتگو سے گریز کرتا ہے، وہ اپنی نفسیاتی حدود کو برقرار رکھنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔

98. عقلی دائرے کا قانون:(Law of Cognitive Framing)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ لوگ اپنے تجربات اور واقعات کو کیسے سمجھتے اور بیان کرتے ہیں، اس کا انحصار اس پر ہوتا ہے کہ وہ انہیں کیسے فریم کرتے ہیں یا کس زاویے سے دیکھتے ہیں۔

- مثال: دو افراد ایک ہی صورت حال کا مختلف طریقے سے تجزیہ کر سکتے ہیں۔ ایک اسے مثبت چیلنج سمجھ سکتا ہے، جبکہ دوسرا اسے ناکامی کے طور پر دیکھ سکتا ہے۔

.99 پیش بندی کا قانون:(Law of Preconditioning)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ ماضی کے تجربات اور تربیت انسان کے موجودہ رد عمل اور رویے کو کنٹرول کر سکتے ہیں۔

- مثال: ایک شخص جو بار بار کسی ناکامی کا سامنا کر چکا ہو، وہ نئی مشکلات کو خود بخود ایک منفی تجربہ سمجھ کر رد عمل ظاہر کرے گا۔

100. انکار کا قانون:(Law of Denial)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ لوگ بعض اوقات تکلیف دہ حقیقتوں کو ماننے سے انکار کر دیتے ہیں تاکہ خود کو نفسیاتی نقصان سے بچا سکیں۔

- مثال: ایک شخص جو اپنی صحت کے مسائل کو نظر انداز کرتا ہے، وہ اس حقیقت کو ماننے سے انکار کر رہا ہوتا ہے کہ اسے فوری علاج کی ضرورت ہے۔

101. ذہنی تھکن کا قانون:(Law of Mental Fatigue)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ مسلسل ذہنی کام کرنے یا مشکل حالات میں رہنے کے باعث انسانی دماغ تھک سکتا ہے، جس سے اس کی کارکردگی اور فیصلہ سازی متاثر ہوتی ہے۔

- مثال: ایک طالب علم جو دن رات بغیر آرام کیے مطالعہ کرتا ہے، ایک وقت میں وہ ذہنی تھکن کا شکار ہو جاتا ہے اور اس کی سیکھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔

102. وقت کی فہم کا قانون:(Law of Temporal Perception)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ لوگ مختلف مواقع یا حالات میں وقت کو مختلف طریقے سے محسوس کرتے ہیں، مثلاً خوشی کے لمحات تیزی سے گزرتے ہیں جبکہ غم کے لمحات طویل لگتے ہیں۔

- مثال: ایک خوشی کا موقع جیسے شادی یا تقریب، لوگوں کو بہت جلدی ختم ہوتا ہوا محسوس ہوتا ہے، جبکہ انتظار یا غمگین وقت طویل لگتا ہے۔

103. تسلسل کی طلب کا قانون (Law of Continuity Craving):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان فطری طور پر تسلسل اور معمولات کی خواہش رکھتا ہے تاکہ اس کی زندگی میں ایک قسم کا استحکام اور مانوسیت رہے۔

- مثال: ایک شخص جو اپنی روزمرہ کی روٹین میں تبدیلی لانے سے کتراتا ہے، کیونکہ وہ تسلسل کو ترجیح دیتا ہے۔

104. نفسیاتی دوری کا قانون (Law of Psychological Distance):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ کسی مسئلے یا واقعے کے ساتھ انسان کا جذباتی یا ذہنی فاصلہ جتنا زیادہ ہو گا، وہ اتنا ہی کم جذباتی طور پر متاثر ہو گا۔

- مثال: ایک شخص جو کسی دور کے دوست کی مشکل میں مبتلا ہے، وہ اس مسئلے کو اتنا شدت سے محسوس نہیں کرتا جتنا وہ قریب کے دوست کے لیے کرتا ہے۔

105. عدم تحفظ کا قانون:(Law of Insecurity)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ عدم تحفظ کے احساسات انسان کے طرز عمل اور رویے پر گہرا اثر ڈالتے ہیں، اور وہ دفاعی یا غیر یقینی فیصلے کرنے لگتا ہے۔

- مثال: ایک شخص جو اپنی صلاحیتوں پر اعتماد نہیں رکھتا، وہ ہر نئے موقع یا چیلنج کے سامنے دفاعی رویہ اختیار کرتا ہے۔

106. انفرادی شناخت کا قانون:(Law of Personal Identity)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ ہر انسان اپنی منفرد شناخت اور شخصیت کی حفاظت کے لیے شعوری یا غیر شعوری طور پر کام کرتا ہے۔

- مثال: ایک شخص جو خود کو "مخلص" یا "محنتی" تصور کرتا ہے، وہ اپنے ان تصورات کی حفاظت کے لیے اسی طرح کے اعمال کرتا رہے گا۔

107. تشویش کے ارتکاز کا قانون:(Law of Anxiety Focus)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کے ذہن میں موجود تشویش یا پریشانی ایک مخصوص پہلو پر مرتکز ہو سکتی ہے، جو باقی معاملات کو دباؤ میں لے آتی ہے۔

- مثال: ایک طالب علم جو امتحان کے نتائج کی فکر میں مبتلا ہو جاتا ہے، وہ اپنے دیگر کاموں یا ذمہ داریوں پر توجہ نہیں دے پاتا۔

.108 توجہ مرکوزی کا قانون:(Law of Attention Focus)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کی توجہ ایک وقت میں صرف ایک یا چند چیزوں پر مرکوز رہ سکتی ہے، اور جو چیز توجہ کے دائرے میں آتی ہے وہ اس کے اعمال کو متحرک کرتی ہے۔

- مثال: ایک ڈرائیور جو راستے پر مرکوز ہے، وہ پس منظر کی آوازوں یا واقعات کو نظر انداز کر دیتا ہے۔

.109 ذہنی ترقی کا قانون:(Law of Cognitive Growth)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان مسلسل نئے تجربات، علم اور تفکر کے ذریعے اپنی ذہنی صلاحیتوں کو ترقی دیتا ہے۔

- مثال: ایک شخص جو نئی کتابیں پڑھتا ہے اور مختلف موضوعات پر غور کرتا ہے، وہ مسلسل اپنی ذہنی افق کو وسیع کرتا ہے۔

110. تعلق کی نفسیاتی ضرورت کا قانون (Law of Need for Affiliation):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان کو سماجی تعلقات اور دوستوں کے ساتھ جڑے رہنے کی نفسیاتی ضرورت ہوتی ہے، جو اس کی جذباتی فلاح و بہبود کے لیے ضروری ہے۔

- مثال: ایک شخص جو اپنے دوستوں اور خاندان سے دور ہوتا ہے، وہ تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے اور اس کی نفسیاتی حالت متاثر ہوتی ہے۔

111. سماجی شناخت کا قانون:(Law of Social Identity)

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ انسان اپنی شناخت کو سماجی گروہوں سے منسلک کرتا ہے، اور وہ ان گروہوں کے اصولوں اور نظریات کو اپنانے کی کوشش کرتا ہے۔

- مثال: ایک شخص جو کسی سیاسی یا مذہبی گروہ سے وابستہ ہوتا ہے، وہ اپنے اعمال اور خیالات میں اسی گروہ کی رہنمائی کو ترجیح دیتا ہے۔

.112 عادت اور تقویت کا قانون (Law of Habit and Reinforcement):

- یہ قانون بیان کرتا ہے کہ عادات کو وقت کے ساتھ تقویت ملتی ہے، جب کسی عمل کو بار بار دہرایا جاتا ہے اور مثبت نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

- مثال: ایک شخص جو روزانہ صبح ورزش کرتا ہے اور اس کے مثبت اثرات محسوس کرتا ہے، وہ اس عادت کو مزید مستحکم کرتا جاتا ہے۔

یہ قوانین نفسیات کے مختلف پہلوؤں کو سمجھنے میں مدد دیتے ہیں، جو انسانی رویے، جذبات، اور فیصلوں کو واضح کرتے ہیں۔ ان سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ

کیسے لوگ مختلف تجربات اور حالات کے تحت اپنے اعمال اور سوچ کو تشکیل دیتے ہیں۔